

1968

fue el año en que se implementó el cambio de hora en Chile como medida de ahorro energético dada la crisis de la época.

Natalia Quiero Sanz
 natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Cuando hoy se llegue a la medianoche será el momento de atrasar una hora los relojes en gran parte del territorio chileno continental, pasando desde el que se conoce como horario de verano que acompañó desde inicios de septiembre de 2023 al de invierno que perdurará por los próximos meses.

Cambios que cuando llegan generan debates y cada año con más énfasis, con simpatizantes y detractores según motivos que van desde los gustos personales hasta las evidencias y opiniones expertas sobre lo realmente favorable y necesario que es en la actualidad seguir con una medida que se implementó en 1968 en medio de un contexto totalmente distinto al presente.

Pero, mientras la normativa no se modifique lo concreto es que con el retraso en 60 minutos el horario de invierno genera que haya más luz natural por las mañanas, cuando inician las jornadas académicas y laborales, y se oscurece más temprano que en la época estival con su horario que rige hasta ahora.

Más o menos vulnerabilidad

Ahí las posiciones divergentes dentro de la comunidad en relación sobre el más adecuado horario a mantener, si bien desde puntos de vista social y de salud cada uno posee tanto ventajas como desventajas y existe consenso en que retrasar o adelantar la hora tienen el potencial de producir distintos efectos negativos o indeseados dentro de las personas, advirtió el neurólogo Sergio Juica, académico de Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción (UdeC).

Una gama de consecuencias que varía en su magnitud según la diversidad de personas con sus condiciones en cuanto a edad, estado de salud, hábitos de sueño y sensibilidades que existen. Porque el cambio de hora no afecta a todos por igual, hay quienes lidian fácilmente y otros de grupos más vulnerables que tienen adaptaciones más lentas que conllevan más severos impactos, aseveró el también especialista de Clínica Biobío.

"Quizá una hora podría no ser tan significativa para población adulta y sana que se adaptará rápidamente", sostuvo. "Para poblaciones en los extremos de la vida o pacientes con alguna enfermedad el cambio de horario puede producir una alteración de sus patrones de sueño y desadaptación con diversas consecuencias asociadas", relevó.

ESTE SÁBADO SE DEBE RETRASAR EL RELOJ

Cambio de hora: siempre pueden existir efectos indeseados



Sean 60 minutos más o menos, invierno o verano, el ideal o injustificado, se asocia a un desajuste en rutinas que puede tener complejos impactos para un grupo importante de la población.

El doctor Juica mencionó como grupos especialmente vulnerables a los efectos nocivos de la modificación horaria son niños, niñas, personas mayores y afectadas por patologías mentales o neurológicas como demencias y trastornos del sueño o del ánimo.

La adaptación

El doctor Eduardo López, neurólogo y académico de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica de la Santísima Concepción

(Ucsc), expuso que en términos generales la modificación en una hora en relojes y jornadas puede impactar en relación con dificultades para conciliar el sueño nocturno o propiciar despertares precoces y con ello acarrear efectos como somnolencia, fatiga diurna, falta de atención y concentración, reducción del rendimiento (académico y laboral), y variaciones anímicas como desgano, irritabilidad y ansiedad.

Y añadió que podrían alterarse rutinas en horarios de comida, de ejercicio físico u otras actividades.

Ante este escenario es que para grupos vulnerables hay más probabilidad e intensidad de los efectos, sea por condiciones vinculadas a la etapa vital o por su estado fisiopatológico, donde el desajuste puede provocar exacerbación de sintomatología de patologías mentales.

"También puede impactar en la salud física y estar asociado con

un mayor riesgo de ciertos problemas de salud como ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares y trastornos metabólicos. Esto se debe en parte a la interrupción del ritmo circadiano, que puede afectar la regulación del metabolismo y la presión arterial", explicó el académico.

A partir de lo expuesto es que aclaró que la mayoría de las personas requieren cerca de una semana para adaptarse completamente al nuevo horario, periodo donde se pueden presentar ciertos efectos hasta desaparecer y que se deben tener conscientes para tomar medidas que permitan mitigarlos junto con su impacto.

Si se trata de grupos vulnerables y/o la afectación se extiende es que lo aconsejable es consultar con algún profesional de la salud para realizar una evaluación y determinar la necesidad de tratamiento o el mejor abordaje a seguir.